

Ощущение себя обузой будет формировать постоянное чувство собственной никчёмности. Возможно, что вся жизнь такого человека будет потрачена на то, чтобы доказать обратное и вернуть веру в себя. Но чаще всего, человек будет жить, терзаемый вечным чувством неполноценности и вины за это.

Дети всё понимают буквально: «мама будет счастлива, если меня не будет». Таких людей могут посещать и мысли о самоубийстве. Это часто люди экстремальных профессий. Более мягкий вариант этой установки: «раз уж ты родился, то ты должен...»



НЕ БУДЬ РЕБЁНКОМ

В установке «не будь ребёнком» подсознательный посыл таков: быть ребёнком – плохо, быть взрослым – хорошо. Послания, которые они передают, звучат примерно так: «Я согласна тебя терпеть, если ты будешь себя вести как взрослый», «Хорошие мальчики заботятся о своих мамах». Нельзя требовать от ребёнка взрослого поведения, отнимая у него драгоценное детство, а вместе с ним веру в сказку, чувство защищённости и время для его развития. Дети, принимающие такую установку, на бессознательном уровне ощущают свою обделённость, а в будущем могут испытывать трудности в общении со своими детьми, так как не способны их понять.

Часто склонность давать такую установку рождается у тех родителей, которые сами не готовы принять на себя ответственность за ребёнка, сами хотят внимания, поэтому стараются «отдать» ответственность ребёнку как можно скорее: «Я согласна тебя терпеть, если ты будешь себя вести как взрослый». Старайтесь не призывать своих детей «быть взрослыми» пока им не исполнится 8-10 лет.

С этой установкой часто сталкиваются старшие дети в семье, особенно когда на них перекладывают ответственность за самых младших. Родители требуют от них «быть примером», то есть быть взрослым.

НЕ РАСТИ

Многие родители с удовольствием внушают своим детям чувство собственной незаменимости. Чаще всего такая установка даётся младшим детям или в случае, если в семье один ребёнок. Часто матери, воспитывающие детей одни, передают такую установку своим детям. Такие родители боятся взросления ребёнка, потому что им кажется, что родители перестанут быть нужными и важными людьми для своего сына или дочери.

В крайних случаях это перерастает во всеобъемлющую гиперопеку. Родители перестают жить своей жизнью, а только живут жизнью ребёнка.

НЕ ДЕЛАЙ

При установке «не делай» ребёнку не дают возможность делать самостоятельно что-либо. Говоря такое своим детям, родители должны понимать, что в будущем им сложно будет рассчитывать на их самостоятельность, а значит и на помощь, поддержку и заботу в старости.

Повзрослев, человек с такой установкой начинает испытывать мучительные трудности в начале каждого дела, откладывает важные ре-

шения, боится брать на себя ответственность, что очень мешает как в построении карьеры, так и в личной жизни. Этим людям особенно не хватает времени на планирование дел, они многое «не успевают», часто откладывают важные и срочные дела на последний момент, хотя на самом деле могли бы все сделать вовремя.

Женщина средних лет, посвятившая свою жизнь уходу за вечно больной матерью, живёт по этому сценарию.

НЕ ЧУВСТВУЙ

Табу «не чувствуй» можно разделить на две части – стыдно чувствовать боль, дискомфорт и стыдно испытывать эмоции. Человек находится под влиянием отрицательных эмоций, но не умеет их выпустить, не в состоянии признать, что кто-то или что-то разозлило его, обидело. Напряжение копится внутри, и в результате человек постоянно чувствует себя раздражённым и срывается на близких людях, так как не может высказаться. Такие люди часто страдают психосоматическими заболеваниями, имеют проблемы с сердечно-сосудистой системой и склонны к неврозам.

Если подобные сравнения и упреки повторяются слишком часто, может вырасти взрослый, который постоянно не удовлетворён собой, живёт в состоянии мучительного внутреннего конфликта, приводящего к затяжной депрессии.

НЕ БУДЬ СОБОЙ

Скрытый смысл этой установки в том, что родители заставляют сына или дочь стремиться к какому-то абстрактному «идеалу», не учитывая способности и интересы самого ребёнка. Особенно часто такая установка даётся родителями, которые хотели ребёнка определённого пола, внешности или характера, а на самом деле их малыш совсем иной, сравнивают с более успешными детьми. Во взрослом возрасте такой человек никогда не доволен собой, зависит от оценки окружающих, постоянно нуждается в одобрении.

НЕ ДОСТИГАЙ УСПЕХА

Произносив такое, родители серьёзно снижают самооценку ребёнка. В основе этих наставлений нередко лежит бессознательная зависть родителей к успеху ребёнка. Ребёнок более успешен, чем они сами в своём детстве. Могут обвинять в неблагодарности.

В будущем эти дети, возможно, станут старательными, ответственными и трудолюбивыми людьми, но их будет постоянно тяготить ощущение неудовлетворённости или незавершённости дела, что не даст получить истинного удовольствия от работы и жизни.

НЕ ДУМАЙ

Родители, таким образом, выдают запрет на умственную деятельность ребёнка. Дети испытывают подсознательное недоверие к результатам своих размышлений, часто совершают опасные необдуманные поступки, оставляющие недоумение: «Как я мог такое сотворить»? Часто такая установка формируется в семье, где истеричная мать, чтобы добиться чего-либо от своего мужа, отключает голову и отдаётся чувствам.

Выросшие с такой установкой люди начинают чувствовать опустошение при решении жизненных проблем, у них начинает болеть голова, либо появляется стремление «растворить» эти проблемы при помощи развлечений, алкоголя и наркотиков.

НЕ БУДЬ ЛИДЕРОМ

Некоторые родители уверены, что детям, которые достигают успеха, другие только позавидуют, поэтому и пытаются тем самым оберегать своих детей.

Во взрослой жизни такие люди хотят лишь подчиняться, отказываются от карьеры, не могут стать главой в семье.

ПРИНАДЛЕЖИ ТОЛЬКО МНЕ

Эту установку часто пропагандируют родители, имеющие собственные проблемы в общении с другими людьми. Чаще всего такие родители видят в ребёнке единственного друга, «инвестицию» в собственное будущее, поэтому неосознанно стараются привязать его покрепче с помощью страха, чувства вины.

Во взрослой жизни человек останется одиноким, будет продолжать чувствовать себя «не как все», даже возможно станет враждебно настроен по отношению к миру и жизни вне родительской семьи.

НЕ БУДЬ БЛИЗКИМ

В отличие от предыдущей установки, она касается запрета на контакт с одним человеком, а не с группой. Во взрослой жизни такой человек будет испытывать трудности в сексуальной сфере, бояться сближения с другим человеком. Если в семье не принято выражать чувства, разговаривать по душам, обнимать друг друга, то ребёнок делает вывод, что нужно всё держать в себе.

НЕ НАСЛАЖДАЙСЯ ЗДОРОВЬЕМ

Во многих семьях высоко ценится преодоление. Ребёнок, который отправился в школу с температурой, заслуживает всяческого поощрения. Тот же, кто позволяет себе во время болезни расслабиться и отдохнуть, воспринимается с некоторым осуждением. «Ты не должна болеть, ты мать детей!», «Ничего, что плохо себя чувствуешь, обязанности никто не отменял» — расхожие фразы в таких семьях.

Ребёнок, а затем и взрослый, слыша подобный посыл, приучается, с одной стороны, к мысли, что болезнь привлекает к нему всеобщее внимание, а с другой — к ожиданию, что плохое самочувствие повысит ценность любого его действия.

В результате такие люди пополняют армию бедолаг, которые упрямо сидят на работе, даже если простуда берёт за горло. И с огорчением узнают, что никакой похвалы их трудовой подвиг не заслуживает. Это становится поводом для ощущения своей недооценённости, заниженной самооценки или обид.

Говорят, кто предупреждён – тот вооружён. Прочитав эту статью, вы можете сознательно избегать слов, которые могут испортить будущее Вашего ребёнка. Однако, что делать, если эти установки вы неожиданно обнаружили у себя? Попробуйте изменить родителей или выяснить с ними отношения по поводу ошибок вашего воспитания — дело совершенно бесперспективное. В своё время следование родительским установкам позволило вам, зависимому от взрослых ребёнку, приспособиться к требованиям сильных, больших людей.

Сейчас ситуация изменилась. Взрослый — это вы. А значит, имеете полное право сознательно изменять бессознательные решения, которые навязывает нам собственное детство.

Н.М. Иванова, психолог

